

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 04.09- 08.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10,15	4,51	0,73	
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Redis, brokoli, peet, hernes (mahe peet)	100	40	2,72	0,26	7,79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, mahe keefir, piim 2,5%)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			723	26,73	27,37	95,13	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	116	4,69	4,12	16,88	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe porgand, kartul)	250	269	9,38	18,02	18,93	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstramahl, maitsestatamata jogurt, riis)	130	248	2,33	12,20	31,30	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
	Pim	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske suvikõrvits	100	24	1,10	0,20	5,40	
TEISIPÄEV KOKKU :			689	17,12	32,30	84,34	
	Kartulipüreesupp seentega (mahe kartul)	250	165	3,49	9,07	18,42	2
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	50	66	9,71	2,95	0,03	4
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	25	0,58	0,90	4,37	
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Jääsalat, porgand, mais, redis (mahe porgand)	100	44	1,78	0,44	8,98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mahe apelsin)	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Pim (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske naeris (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			675	26,48	20,85	98,97	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, naeris, muna)	50	61	1,28	2,58	8,70	1,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	250	203	11,62	9,82	17,94	1,3
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	130	189	6,65	2,28	35,42	1,2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,74	3,75	6,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			682	28,91	18,89	101,06	
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe porgand, kartul)	250	164	3,07	7,87	21,15	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,28	3,76	0,46	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
	Keedetud riis (mahe riis)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Keedetud läätsed (mahe läätsed)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe peet)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
REEDE KOKKU :			689	28,99	21,22	95,90	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand, kikerhernes, muna)	50	60	2,72	0,62	10,20	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			691	25,65	24,13	95,08	

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 11.09- 15.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha, porgand)	150	155	11,13	9,03	7,63	
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	50	30	0,96	0,62	5,26	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud riis (mahe riis)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad (mahe kaalikas, kapsas)	100	26	1,02	0,35	6,02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
	Apelsin (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kapsas (mahe)	100	19	1,40	0,20	3,20	
ESMASPÄEV KOKKU :			652	23,80	22,21	91,90	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed, porgand, kapsas)	150	136	6,48	4,39	17,18	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	250	183	9,25	7,66	19,56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm (mahe muna, piim)	100	241	5,98	2,62	48,93	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,74	3,75	6,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Nuikapsas (mahe)	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			715	24,71	20,29	110,34	
	Seljanka lihata (mahe kartul)	250	188	2,35	10,07	22,73	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
	Keedetud läätsed (mahe läätsed)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Salatilehtede segu, peet, kurk, hernes (mahe peet)	100	36	2,20	1,20	7,53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			731	26,88	26,25	100,53	
	Porgandikotlet (mahe porgand, piim, muna)	50	78	1,90	2,74	12,17	1,2,3
KOOLILÕUNA	Brokolipüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	250	219	14,28	12,32	14,46	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
	Jogurti - maasikatarretis (mahe maitsestatamata jogurt)	130	136	4,15	4,38	19,87	2
	Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
Värske porgandi viilud (mahe porgand)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			649	26,42	20,26	91,78	
	Brokolipüreesupp (mahe kartul)	250	185	4,55	11,10	18,69	2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10,13	5,62	0,74	10
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Hiiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe porgand)	100	42	1,66	0,40	8,78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
Värske kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			668	25,83	24,43	90,54	
	Maisi- oapihv (mahe uba)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			683	25,53	22,69	97,02	

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 18.09- 22.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11,03	3,55	1,23	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
	Rõstitud suvikõrvits (mahe suvikõrvits)	50	39	0,95	3,13	2,18	
	Keedetud riis kõõgiviljadega (mahe riis, porgand)	50	64	1,56	0,53	13,39	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Hinakapsas, kapsas, redis, peet (mahe peet)	100	22	1,20	0,18	4,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
ESMASPÄEV KOKKU :			680	26,62	26,28	86,74	
	Roheline ratatouille (mahe suvikõrvits, sibul)	150	36	2,09	0,32	7,41	9
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	250	191	9,99	7,63	21,59	1
	Hapukoor, R 20 %	25	51	0,70	5,00	0,90	2
	Marja- rukkiwaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,74	3,75	6,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4,74	2,29	28,69	1,2,3,7
	Pim (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
TEISIPÄEV KOKKU :			659	22,41	19,43	101,08	
	Rassolnik lihata (mahe kartul, porgand, sibul)	250	158	3,95	3,17	30,52	1,9
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefilee	50	117	11,14	8,02	0,27	4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul, piim, lillkapsas)	50	43	1,18	1,97	5,57	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller (mahe porgand, kaalikas)	100	25	0,98	0,25	5,85	9
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			695	29,61	26,05	87,51	
	Peedi-kikerherme kotlet (mahe peet, kikerhernes, aeduba, muna, sibul)	50	62	2,84	0,58	10,44	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand, lillkapsas, sibul)	250	152	12,13	6,47	12,41	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)	130	139	6,14	2,71	22,35	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,74	3,75	6,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			668	30,55	16,39	100,72	
	Kõõgiviljasupp lihata (mahe kartul, porgand, kaalikas, kapsas, sibul)	250	141	2,08	9,13	14,58	
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks (mahe sibul)	50	89	9,78	4,56	2,29	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Küpsetatud sibul	50	34	0,87	1,64	4,35	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet, mais, valge redis, salatitehede segu (mahe peet)	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			713	23,92	29,40	93,82	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis, sibul)	50	175	7,18	2,28	30,01	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			683	26,62	23,51	93,97	

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 25.09- 29.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha (mahe sibul)	50	76	10,27	3,76	0,35	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud kruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Peet, mais, valge redis, salatilehede segu (mahe peet)	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Punane kapsas (mahe)	100	26	1,60	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			663	27,45	20,96	97,35	
	Suvikõrvitsahautis (mahe kartul, suvikõrvits, porgand, lillkapsas)	250	148	4,21	5,58	22,55	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, porgand, kartul, läätsed, sibul)	250	237	13,65	13,80	15,55	
	Puuviljasalat (mahe piim, õun, apelsin)	150	63	0,74	0,52	15,27	
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,62	3,75	6,84	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			643	26,02	21,86	88,95
	Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, läätsed, porgand, sibul)	250	220	7,86	8,16	28,20	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega (mahe sibul)	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes (mahe porgand, kaalikas, kapsas)	100	40	2,08	0,32	8,50	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4,74	2,29	28,69	1,2,3,7
Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			704	26,71	25,48	93,90	
	Oakottlet (Vegan) (mahe porgand, uba, muna, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	250	156	9,40	6,69	15,46	4
	Marjatarretis	150	160	3,42	0,02	35,71	
	Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,74	3,75	6,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
Värske kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
NELJAPÄEV KOKKU :			697	24,68	20,61	103,55	
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, kaalikas, kapsas, sibul)	250	191	3,33	12,92	17,28	2
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	50	79	10,05	2,92	3,11	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Redis, brokoli, peet, mais (mahe peet)	100	47	2,17	0,36	9,56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille-, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4,74	2,29	28,69	1,2,3,7
Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42		
Salatilehed	100	19	1,28	1,81	4,32		
REEDE KOKKU :			651	25,87	23,37	91,94	
	Köögiviljapikkpoiss (mahe kaalikas, porgand, kartul, muna, sibul)	50	67	1,71	1,86	11,49	1,3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			672	26,15	22,46	95,14	